

### Männer-Auszeit im Kloster: Besinnungstage gegen Burnout

Walser, Christoph

Veröffentlichungsversion / Published Version  
Zeitschriftenartikel / journal article

Zur Verfügung gestellt in Kooperation mit / provided in cooperation with:  
W. Bertelsmann Verlag

#### Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Walser, C. (2010). Männer-Auszeit im Kloster: Besinnungstage gegen Burnout. *Erwachsenenbildung : Vierteljahresschrift für Theorie und Praxis*, 56(2), 101-102. <https://doi.org/10.3278/EBZ1002W101>

#### Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY-SA Lizenz (Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

#### Terms of use:

This document is made available under a CC BY-SA Licence (Attribution-ShareAlike). For more Information see: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>



## Männer-Auszeit im Kloster

### Besinnungstage gegen Burnout

von: Walser, Christoph

DOI: 10.3278/EBZ1002W101

Erscheinungsjahr: 2010

Seiten 101 - 102

Diese Publikation ist unter folgender Creative-Commons-Lizenz veröffentlicht:



Creative Commons Namensnennung - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International Lizenz  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de>

#### Zitiervorschlag

Walser, C.: Männer-Auszeit im Kloster. Besinnungstage gegen Burnout. In: Erwachsenenbildung 02/2010. Männerbildung, S. 101-102, Bielefeld 2010. DOI: 10.3278/EBZ1002W101

detem Körper als »Sebastian forever« verewigt (träumerisch).

### **Illusionskünstler mit blinkenden Geldstücken**

Patrick schließlich hat eine ganz eigene Form der Verführung auf Lager: Er mimt den Illusionskünstler, der mit blinkenden Geldstücken in der Hand zu gewagten Finanzspielereien einlädt – ein visionäres Bild: Wenige Wochen nach dem Shooting im Sommer 2008 sandte der Zusammenbruch der US-Investmentbank Lehman Brothers die ersten Schockwellen der Finanzkrise rund um die Welt.

In mittlerweile zwei Dutzend Shootings, verteilt über nahezu drei Jahre, ist ein buntes Mosaik mit zahlreichen Bildern von Sebastian und seinen Begleitern, von Opfern und Tätern und von diversen Augenzeug(inn)en

entstanden: je gleichermaßen ernst und heiter, zugeknöpft und erotisch, fantasievoll und karg, unmittelbar und verschlüsselt, ein Kaleidoskop mit Bildern vom Mann, die auch uns, den Machern, manchmal sehr bekannt und dann auch wieder fremd vorkommen. Sie bilden das Zentrum unseres Projektes: die Ausstellungsversion unter dem Titel »Verwundbar«. Dass in unseren Bilderserien da und dort auch Frauen auftauchen, erweitert die Deutungsmöglichkeiten unseres Projektes.

Waren unsere Shootings anfangs noch eher von bescheidenem Umfang, so sind im Verlauf des Projektes regelrechte Bilderzählungen gewachsen – so etwa die Fotopoesie eines »Sebastian der 7 Meere« oder die Fotostory »Western Sebastian«, bei der Cowboy Sebastian seinem Schicksal als »ein Märtyrer der Liebe« nicht enttrinnen kann. Zuletzt entstand unter der Über-

schrift »Die fünf Tode des Sebastian K.« die Geschichte eines Malers, der in eine leidvolle Schaffenskrise gerät. Zurzeit sind wir dabei, Bildensembles zu unterschiedlichen Aspekten des Themas zu komponieren. Einzelne Shootings (wie etwa von Bogenschützen als den »Tätern« oder zum zentralen Triptychon von der »Auffindung des Sebastian durch die heilige Irene«) dienen noch der Abrundung des Projektes. Für Ausstellungen stehen schon jetzt verschiedene Arrangements zur Verwundbarkeit des Mannes und den (spielerischen) Möglichkeiten, damit umzugehen, zur Verfügung. Auskünfte gibt es bei Thomas Moritz Müller unter [modern-sebastian@scenario-wortundbild.de](mailto:modern-sebastian@scenario-wortundbild.de) oder telefonisch unter 0171/83518 19.

Thomas Moritz Müller arbeitet als Redakteur in der Kirchenpresse. Gleichzeitig ist er Fotograf und hat seit 2003 zahlreiche Projekte verwirklicht.

Christoph Walser

## **Männer-Auszeit im Kloster**

### **Besinnungstage gegen Burnout**

Am Anfang stand die Idee, Männer mit Männerbildung da zu erreichen, wo sie fast täglich sind: auf der Arbeit. Ab 1999 entwickelten wir »Timeout statt Burnout«, Module für männer-spezifische Burnout-Prävention, von Anfang an auch in drei Klöstern in der Schweiz. Die Rückmeldungen waren einhellig: Das Kloster mit seinem Tagesrhythmus, seinen alten Mauern und seiner spirituellen Geschichte in Verbindung mit dem Zusammensein unter Männern wirkt sich sehr stärkend auf die Teilnehmer aus.

Die Präsenz der mönchischen Tradition gibt der Auszeit ein besonders starkes Fundament und einen fruchtbaren Boden für die Entwicklung der persönlichen Spiritualität. So entstanden weitere Auszeiten: »Timeout Advent«

für Männer, die vor dem Weihnachtsrummel nochmals im Kreis von Männern innehalten wollen. Und »Timeout im Kloster«: kein Seminar, sondern eine Tagesstruktur für Männer, die sich drei Tage in die Stille zurückziehen wollen mit viel Zeit für sich selbst, Gartenarbeit, kurzen Sequenzen in der Kleingruppe und Gelegenheit zum Einzelgespräch. »Timeout für Männer im Beruf« entstand im Franziskanischen Zentrum Hofheim mit zusätzlichen Akzenten bei den kreativen Methoden zur Selbstanalyse und diversen Formen von Männergesprächen.

Die Männer kommen aus einem »verrückten Alltag« mit viel Druck, Erwartungen von allen Seiten und Stress. Viele sind erschöpft und haben das Gefühl, gelebt zu werden, statt zu

leben. Beim ständigen Leisten, Organisieren und Pflichtenerfüllen geht der Bezug zu sich selbst, zur eigenen Mitte und zum eigenen Willen zu oft verloren. Besinnung tut Not, zu der schon Bernhard von Clairvaux (1090-1153) ermutigte:

»Bei dir setze mit deiner Besinnung an, damit du dich nicht nutzlos mit anderem beschäftigst und dich selbst vernachlässigst. Was nützt es dir, wenn du die ganze Welt gewinnst, dich allein jedoch verlierst? Magst du auch alle Geheimnisse kennen, die Breite der Erde, die Höhe des Himmels und die Tiefe des Meeres wissen, wenn du dich selbst nicht kennst, wirst du ein Mann sein, der ohne Fundament baut und damit eine Ruine, kein Bauwerk, aufrichtet.«

Besinnung – ein etwas altertümliches, aber hilfreiches Wort. Denn damit ist ein »ganzheitliches In-sich-Gehen« gemeint, und nicht nur das Männern eher vertraute Analysieren im Kopf. Doch wie gelingt es, Männer, die aus einem Alltag voller Belastungen und Pflichten kommen, dafür zu gewinnen, Abstand zu nehmen, zu sich zu kommen und sich ganzheitlich auf ihr Leben zu besinnen?

### Spirituelle Wegleitung

Neben männerspezifischem Wissen ist dabei eine spirituelle Grundhaltung der Leitenden zentral: achtsame Präsenz; Zuneigung zu den Männern; Entschiedenheit, der allgemeinen Zerstreuung Zentrierung entgegenzusetzen; Vertrauen auf die Wirkung des gemeinsamen Rückzugs, des klösterlichen Umfelds und der Offenheit in der Gruppe; Gottvertrauen, dass »Mann« auf diesem Weg aus der Erschöpfung der Leistungsgesellschaft in die »Erholung der Geschöpflichkeit« getragen und gesegnet ist. Eigentlich geht es dabei um die Entwicklung einer männerspezifischen Mystagogik<sup>1</sup> mit erfahrungsorientierten, ganzheitlichen Methoden. Für Männer besonders wichtig ist dabei die Transparenz der Wegleitung mit klaren Strukturen und Aufgaben. Folgende Wegstationen haben sich in meinen Projekten he-

rausgebildet:

1. Auf den Alltag zurückschauen: mit kreativen Methoden zur Analyse, z.B. meditative Reisen in den Alltag, Lebenswelten- und Identitätsmodelle.
  2. Im Austausch mit den anderen Männern sich selbst neu sehen lernen: mit Gesprächsregeln im Plenum, mit Lernpartnern, in Kleingruppen. Option Einzelgespräch mit den Leitenden.
  3. Sich abnabeln von der 24-Stunden-Gesellschaft: Anleitungstipps, um aktiv Abstand zu nehmen von Arbeitswelt, Familienwelt und Tagesaktualitäten und auch virtuell die Verbindung zur Außenwelt zu unterbrechen.
  4. Sich in die Stille von Gottes Schöpfung einschwingen: Körper- und Atemübungen, Gartenarbeit, Stillephasen, in die Natur gehen, Texte hören, singen, Teilnahme an Tagzeitengebeten u.a.
  5. Erlebtes bündeln und gesegnet zurückkehren: Rückblick auf Erlebtes und die vielseitige Unterstützung durch die Mitmänner; Ermutigung, neu gelernte Verhaltensweisen in den Alltag mitzunehmen; Ideen sammeln und Planung der »next Steps« in Bruderschaften, einfaches Segensritual.
- Dazu einige Statements aus Schlussrunden: »Ich habe gelernt zu schweigen, zu genießen, wahrzunehmen. Der offene Austausch in der Männerrunde mit Tiefgang und Spaß machen mich neu lebendig. Die Stille und die gemeinsame Spiritualität tun gut. Statt

Aufgaben und Probleme zu lösen, bin ich bei mir gelandet. Die Unterstützung von Brüdern ermutigt, etwas Neues zu probieren. Ich darf das Leben genießen, bevor ich alles erledigt habe. Die Verbindung von Wald, Kirche und Kloster geben Kraft. Die Mönche lehren uns, dass man es nicht alleine schaffen muss. Es war eine Zapfsäule, um männliche Energie zu tanken. Ich gehe bewusster, zufriedener und gelöster in den Alltag zurück.«

### ANMERKUNGEN

- 1 Dieser Begriff wird heute wieder vermehrt und vielfältig verwendet, im Anschluss an Karl Rahner (1904-1984). Es geht dabei um eine ganzheitliche Seelenführung in die Tiefe der eigenen Religiosität. Schon Rahner sah diese Führung als Unterstützung der individuellen inneren Führung: »Es bedarf einer Mystagogie in die religiöse Erfahrung, von der ja viele meinen, sie könnten sie nicht in sich entdecken, einer Mystagogie, die so vermittelt werden muss, dass einer sein eigener Mystagoge werden kann.« Karl Rahner, Frömmigkeit früher und heute, in: ST VII 22)

Veranstaltungen: Timeout im Kloster – Stille Tage für Männer, 14.-17. Sept. 2010, Kappel am Albis/Schweiz, mit Ch. Walser: [www.kursekappel.ch](http://www.kursekappel.ch)  
Timeout! für Männer im Beruf – Besinnungstage zur Lebens-Balance, 4.-6.11.2010 Exerzitienhaus Hofheim bei Frankfurt, mit H. Prömper u. Ch. Walser: [www.exerzitienhaus-hofheim.de](http://www.exerzitienhaus-hofheim.de)

Christoph Walser, 48, Reformierter Theologe, Männercoach, freiberuflich tätig in den Bereichen Männerarbeit, Prävention und Spiritualität; Zürich: [www.timeout-statt-burnout.ch](http://www.timeout-statt-burnout.ch)

Johannes Hintzen

## Auch Obdachlose gehören zur Männerseelsorge

Ein Beispiel aus dem Bistum Dresden-Meißen

Sie leben am Rand unserer Gesellschaft – und doch mitten unter uns: Tipelbrüder, Berber, Obdachlose. Ganz überwiegend Männer. Seit drei Jahren arbeiten die Männerseelsorge in der Abteilung Pastoral des

Bistums Dresden-Meißen und das von der Caritas geleitete »Haus Emmaus« in Gera zusammen. Das Haus ist eine »Gründung« der Kapuziner, die viele Jahre in Gera gearbeitet haben. Wie der Name schon andeutet, ist das

»Haus Emmaus« eine Unterkunft für Menschen, die dem Leben entwurzelt zwangsweise »unterwegs« sind und buchstäblich kein Dach über dem Kopf haben. Das hat die verschiedensten Gründe.